

科目：健康教育科

選擇題：共 70 題，總分 100 分，第 1~10 題，每題 1 分；第 11~70 題，每題 1.5 分。

1. 嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19, 新冠肺炎) 在我國傳染病分類中，屬於第幾類的法定傳染病？
(A) 第一類 (B) 第二類 (C) 第四類 (D) 第五類
2. 與嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19, 新冠肺炎) 確診病例的接觸者，應居家隔離 14 天，隔離期滿後應再自主健康管理幾天？
(A) 7 天 (B) 14 天 (C) 21 天 (D) 不用自主健康管理
3. 具感染嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19, 新冠肺炎) 風險者追蹤管理機制中，規定居家隔離的負責單位為何？
(A) 里長或里幹事 (B) 地方政府民政局 (C) 地方衛生主管機關 (D) 中央衛生主管機關
4. 依據噪音管制法規定，各級航空噪音防制區內之學校、圖書館及醫療機構，採用之防音建材，應使室內航空噪音日夜音量低於多少分貝？
(A) 40 (B) 45 (C) 50 (D) 55
5. 1962 年 Carson 的「寂靜的春天 (Silent Spring)」一書，說明何種物質對環境和健康的危害？
(A) CFCs (B) DDT (C) PE (D) PVC
6. 自來水廠的淨水過程，何者正確？
(A) 加藥→消毒→混凝→沉澱→過濾 (B) 加藥→沉澱→過濾→混凝→消毒
(C) 加藥→沉澱→混凝→過濾→消毒 (D) 加藥→混凝→沉澱→過濾→消毒
7. 飲用水中的微型塑膠，可能有害人體健康，這微型塑膠是指直徑小於多少毫米 (mm) 的塑膠物質？
(A) 1 (B) 5 (C) 10 (D) 15
8. 水中的濁度大於多少單位 (NTU) 時，就會開始影響水質的消毒效率？
(A) 1 (B) 5 (C) 10 (D) 15
9. 成年人的 BMI 多少以上，屬於體重肥胖？
(A) 24.0 (B) 25.0 (C) 26.0 (D) 27.0
10. 我國 2018 年青少年吸菸行為調查中，發現國中生吸食電子煙比例 (%) 為多少？
(A) 1.9 (B) 2.9 (C) 3.4 (D) 4.9
11. 我國 2018 年青少年吸菸行為調查中，發現約有幾成的國中和高中職學生仍暴露於家中的二手菸環境？
(A) 一成 (B) 二成 (C) 三成 (D) 四成
12. 我國衛生福利部國民健康署，透過「二代戒菸服務計畫」，在醫院、診所及藥局提供戒菸輔助藥品、專業衛教諮詢與支持，戒菸成功率達到多少%？
(A) 16.4 (B) 26.4 (C) 36.4 (D) 46.4
13. 國內青壯年男性最容易發生的癌症為何？
(A) 口腔癌 (B) 胃癌 (C) 食道癌 (D) 肺癌
14. 我們體內膽固醇約有多少%是體內生成的，其餘才是來自於飲食的攝取？
(A) 20-30 (B) 40-50 (C) 50-60 (D) 70-80
15. 理性行動論(the Theory of Reasoned Action)中，強調行為發生與否的立即決定因子為何？
(A) 態度 (B) 行為意圖 (C) 主觀規範 (D) 知覺行為控制
16. 至 2020 年 4 月 30 日為止，台灣本國籍感染人類免疫缺乏病毒的累積發病人數，以那一年齡層占最多？
(A) 5-14 (B) 15-24 (C) 25-34 (D) 35-49
17. 健康行為科學中的控握信念(Locus of Control)中，對於生活中所發生的一些事件，認為可以找醫護人員解決，是屬於那一信念？
(A) 有力控信念 (B) 機會控信念 (C) 內控信念 (D) 中控信念

18. 自來水廠的水質處理過程中，佔地面積最多的池子是何種處理池？
(A) 混凝池 (B) 過濾池 (C) 迴流池 (D) 沉澱池
19. 結核病的結核菌可長期潛存在宿主體內伺機發病，一般人受到感染後一生中約有 5—10% 機會發病，感染後，首幾年內的發病機率最高？
(A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) 5
20. 因應嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19, 新冠肺炎) 的疫情，額溫高於攝氏多少度，不得進入校園？
(A) 37 (B) 37.5 (C) 38 (D) 38.5
21. 醫師診治病人，如果發現是第一類、第二類傳染病時，病例報告應於多少小時內完成，並報告當地主管機關？
(A) 2 小時 (B) 6 小時 (C) 12 小時 (D) 24 小時
22. 美國的「2015-2020 飲食指南」，強調健康飲食應限制飽和脂肪的攝取，不超過每日總熱量的多少%？
(A) 10 (B) 15 (C) 20 (D) 25
23. 六大類食物中，飽和脂肪含量高的油品，對心血管健康較為不利，建議選擇不飽和脂肪含量高且反式脂肪為「零」的油品（橄欖油、葵花油、大豆油等），每日食用約多少茶匙的油品？
(A) 1-2 (B) 2-3 (C) 4-5 (D) 6-7
24. 早期臺灣為了預防甲狀腺腫大的問題，實行食鹽中加什麼，顯著改善國人「大脖子」的問題？
(A) 碘 (B) 鉀 (C) 鈉 (D) 鈣
25. 民眾將垃圾直接交給清潔隊員時，只要將垃圾區分為幾類？
(A) 廚餘、垃圾二類
(B) 資源垃圾、廚餘、一般垃圾三類
(C) 紙張、一般資源垃圾、廚餘、垃圾四類
(D) 紙張、鐵鋁罐、一般資源垃圾、廚餘、垃圾五類
26. 108 年度全國垃圾量中之資源回收率約為多少%？
(A) 45% (B) 49% (C) 52% (D) 55%
27. 甲烷是溫室氣體的一種，依據 IPCC2007 年報告，其溫室效應造成全球暖化之潛勢為二氧化碳的多少倍？
(A) 10 (B) 15 (C) 20 (D) 25
28. 依據衛生福利部國民健康署對於體重正常且輕度工作的人之每日飲食的建議熱量為多少大卡？
(A) 30 大卡×目前體重 (公斤) (B) 35 大卡×目前體重 (公斤)
(C) 40 大卡×目前體重 (公斤) (D) 45 大卡×目前體重 (公斤)
29. 需要透過價值思辨與批判思考去探索的課題，例如何謂適當之飲食與運動？什麼又是身心靈的整全發展？這些內涵可以在健康教育課程中適切融入哪一項議題？
(A) 品德教育 (B) 生涯發展 (C) 生命教育 (D) 人權教育。
30. 我國〈學校衛生法〉於哪一年正式公布實施？
(A) 1995 年 (B) 2002 年 (C) 2010 年 (D) 2018 年
31. 十二年國教健康與體育領綱中，國中階段的學習表現指標內容為「公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力」，其編碼應該為何？
(A) 2a (B) 3c (C) 4b (D) 4d
32. 十二年國教健康與體育領綱，某核心素養的具體內涵為「具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中」，請問此為哪一項素養？
(A) A3 (B) B1 (C) C1 (D) C2
33. 十二年國教健康與體育領綱，循六大向度為課程發展主軸，下列何者為非？
(A) 循序性 (B) 多元適性 (C) 廣泛性 (D) 統整性
34. 若學生能完整清楚地說出 CPR 的操作步驟及動作要領，則應能符合哪一個學習表現？
(A) 健康知識 (B) 技能概念 (C) 健康技能 (D) 生活技能

35. 「學生能分析臺灣與不同國家面對老化與死亡時的態度與做法，尊重並欣賞不同文化所產生的差異，敏察臺灣將走向超高齡化社會的趨勢，個人因應建構自我對於健康老化的概念與立場，並因應各個生命階段不同的健康需求，持續展現不同的健康保健技能。」以上健康教育課程內涵的敘述，可以看見是以哪一個核心素養為導向的課程設計？
（A）身心素質與自我精進 （B）規劃執行與創新應變
（C）道德實踐與公民意識 （D）多元文化與國際理解
36. 從 2019 年起，健康促進學校將建構與發展何種模式？
（A）家長參與 （B）社區組織間行動結盟 （C）校本課程 （D）全體動員
37. 在健康促進學校的六大範疇中「視需要調整學校作息，營造重視全人健康的環境」屬於哪一項？
（A）學校社會環境 （B）社區關係 （C）健康服務 （D）學校衛生政策
38. 社會行銷產品包括概念、態度、服務及行為，運用在健康促進策略上，最重要的應是何者？
（A）概念 （B）態度 （C）服務 （D）行為
39. 根據 Bandura (1986)的〈社會認知理論〉，透過四大概念解釋與預測個人健康行為，以體重控制為例，常常照鏡子、量體重屬於哪一類？
（A）外在誘因(Incentives) （B）環境探索(Environmental Case)
（C）後果期待(Outcome Expectation) （D）效能期待(Efficacy Expectation)
40. 根據 Rogers(1995)提出的〈創新傳播理論〉將大眾採用的時間階段分為五個等級，下列哪一個等級的人數比例最高？
（A）創新先驅者 （B）早期採用者 （C）早期跟進者 （D）落後者
41. 進行臨床試驗時會採取雙盲程序(double-blind)的最主要目的為何？
（A）降低潛在的干擾偏差 （B）避免統計學家在分析研究資料時作弊
（C）避免研究結果受安慰劑效應所影響 （D）避免研究對象失去追蹤
42. 那一種研究型態對於罕見且誘導期長的疾病常是最有效率的病因研究設計？
（A）病例對照研究 （B）橫斷性研究 （C）世代追蹤 （D）生態型研究
43. 某一個篩檢工具，其敏感性(Sensitivity)為 85%，特異性(Specificity)為 95%，若拿此篩檢方式針對某盛行率 1%的疾病進行檢測，檢測 10000 人會出現多少偽陽性個案？
（A）85 （B）15 （C）495 （D）500
44. 批判性思考技能的四步驟(甲)解放；(乙)反省；(丙)質疑；(丁)重建，其學習建構的順序為？
（A）丙乙甲丁 （B）乙丙丁甲 （C）丙甲乙丁 （D）丙甲丁乙
45. 關於做決定的生活技能，下列何者為最優先的步驟？
（A）列出所有可能的選擇 （B）確定自己必須做決定
（C）評估每個選擇的優缺點 （D）評價做出的決定好或不好
46. 關於近年在台灣爆發的新興傳染病疫情敘述，下列何者錯誤？
（A）2003 年爆發 SARS 疫情 （B）2009 年爆發 H1N1 疫情
（C）2015 年爆發 MERS 疫情 （D）2019-20 爆發 COVID-19 疫情
47. 傳染病進入社區傳播的條件，下列何者為非？
（A）確定病例無法找到感染源 （B）境外移入病例人數大於本土感染病例
（C）出現持續性的傳播鏈 （D）廣泛發生的群聚事件
48. 衛生福利部疾病管制署將法定傳染病分為幾類？
（A）三類 （B）四類 （C）五類 （D）六類
49. 依照現行的標準，血脂肪的總膽固醇的標準值為多少以下？
（A）110mg/dL （B）150mg/dL （C）200mg/dL （D）250mg/dL
50. 關於國際旅遊疫情建議等級表的配對，下列何者正確？
（A）第三級遵守當地的一般預防措施 （B）第二級對當地採取加強防護
（C）第一級加強預警 （D）第一級避免至當地所有非必要旅遊

51. 持續運動能讓人產生哪一種化學物質，幫助減緩悲傷與憂鬱的情緒？
 (A) 多巴胺 Dopamine (B) 催產素 Oxytocin (C) 腦內啡 Endorphin (D) 血清素 Serotonin
52. 關於「一粒眠」的敘述，下列何者錯誤？
 (A) 俗稱紅豆 (B) 屬於第三級毒品 (C) 常與搖頭丸 MDMA 混合服用 (D) 屬於中樞神經興奮劑
53. 關於廢棄藥品的處理原則，下列敘述何者錯誤？
 (A) 絕對不可倒入水槽或馬桶沖走
 (B) 化療藥品及管制藥品交由專業藥事人員協助處理
 (C) 所有藥品都必須拿到居家附近的廢棄藥品檢收站或藥局回收
 (D) 一般固體廢棄藥品（如錠狀、膠囊藥品）封起來，置於家中垃圾桶，隨垃圾車丟棄
54. 關於 AED 的使用步驟，下列作法何者正確？
 (A) 電擊貼在傷患胸口，若胸毛濃密則需要以剃刀刮除 (B) AED 共有三片電擊貼片
 (C) 裝有心律調節器的患者不能使用 AED 施救 (D) 執行電擊時必須同時進行胸外心臟按摩
55. 當傷患無脊椎傷害但意識不清、有嘔吐的可能時，必須採取哪種急救姿勢？
 (A) 盤腿坐姿 (B) 仰臥姿勢 (C) 俯臥姿勢 (D) 復甦姿勢
56. 下列哪一種豆在六大類食物分類上不屬於「豆魚蛋肉類」？
 (A) 毛豆 (B) 皇帝豆 (C) 黑豆 (D) 黃豆
57. 學校午餐採用的生鮮食材「四章一Q」已改為「三章一Q」，當中是減少哪一個標章？
 (A)  (B)  (C)  (D) 
58. 國人每人每天的膳食纖維建議攝取量為多少公克？
 (A) 15-25 公克 (B) 25-35 公克 (C) 35-45 公克 (D) 45-55 公克
59. 關於「安全採收期」的敘述，以下何者錯誤？
 (A) 安全採收期採收的蔬果即不會有農藥殘留 (B) 每一種農藥的安全採收期不相同
 (C) 農民須注意採收時間是否在安全採收期 (D) 農藥在農作物體內自然消退到無害情況的期間
60. 若廚師的手上有化膿的傷口，容易有哪一種細菌汙染食物引起中毒？
 (A) 沙門氏菌 (B) 金黃色葡萄球菌 (C) 肉毒桿菌 (D) 仙人掌桿菌
61. 新北市國中一年級女生接種 HPV 疫苗，關於 HPV 病毒，下列敘述何者錯誤？
 (A) 注射 HPV 疫苗可同時預防子宮頸癌及生殖器官疣
 (B) 第 16、18 型是高危險人類乳突病毒
 (C) 低危險型的人類乳突病毒會導致生殖器官疣(俗稱菜花)
 (D) 人類乳突病毒(HPV)是導致子宮頸癌的主因
62. 關於「濕搓沖捧擦」及「內外夾弓大立腕」，下列敘述何者正確？
 (A) 洗手七步驟、搓手五動作 (B) 新版七字訣取代舊版五步驟
 (C) 正確洗手步驟兩者擇一執行 (D) 正確洗手，兩者都要做到
63. 下列哪一種疾病較不容易透過良好的口腔健康習慣來預防？
 (A) 口腔潰瘍 (B) 牙周病 (C) 口腔癌 (D) 齲齒
64. 脊椎是人體的中軸主幹，關於其敘述，下列何者錯誤？
 (A) 有 7 節頸椎 (B) 有 12 節胸椎 (C) 有 6 節腰椎 (D) 有 5 節薦椎
65. 根據國發會的報告，我國 2018 年的老年人口比例已經超過多少，代表已正式進入「高齡社會」？
 (A) 12% (B) 14% (C) 16% (D) 18%
66. 根據 E.H.Erikson 的社會心理發展階段，青少年時期的重要發展任務為何？
 (A) 信任感 (B) 自主獨立 (C) 自我認同 (D) 親密關係

67. 持續噪音對聽覺可能產生暫時性或永久性損傷；耳朵內的哪一個構造，可以將聲波轉變成電化學訊息？
（A）鼓膜 （B）耳蝸 （C）半規管 （D）聽小骨
68. 校園內的飲水機都需要符合「飲用水管理條例」，其大腸桿菌總菌落數不得超過多少？
（A）30CFU/ml （B）50CFU/ml （C）80CFU/ml （D）100CFU/ml
69. 室內空氣汙染也會對健康造成威脅與影響，若未注意空調設備擺設位置、設備管路輸送、室內機具設置、整體通風換氣，容易引起哪一種疾病？
（A）肺炎黴漿菌感染症 （B）亨德拉病毒感染症 （C）退伍軍人症 （D）鸚鵡熱
70. 迎接世界地球日 50 周年，這個全球性的綠色行動始於美國，每年訂定主題以引起民眾參與及關注，請問今年 2020 的地球日主題為何？
（A）全面行動（Climate Action）
（B）環境與氣候素養 Environmental and Climate Literacy
（C）終結塑膠汙染(Bags, Bottles and Straws: Building a Single-Use-Plastics Free World)
（D）與野共生（Protect our Species）